

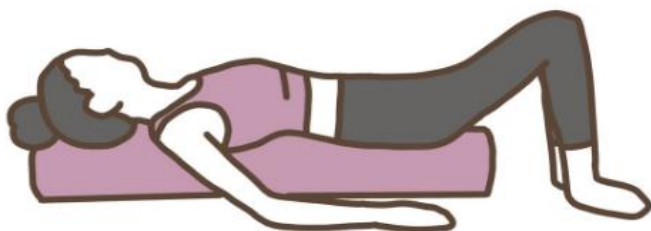
ほぐす・のばす・きたえる



ストレッチと 筋力アップの教室

第1回

ほぐす・のばす



ストレッチポールを使用し、全身をほぐします。
※ストレッチポールはこちらで準備いたします

第2回

のばす・鍛える

体が硬くても大丈夫！



ストレッチと体幹トレーニングを中心にを行います。

講師：アクアマリン 健康運動指導士 三木 剛 先生

●大飯会場(保健福祉センターなごみ)

日時 令和6年11月7日(木)
午前10時から11時

●名田庄会場(あっとほ～むいきいき館)

日時 令和6年11月6日(水)
午前10時から11時

●大飯会場(保健福祉センターなごみ)

日時 令和6年12月5日(木)
午前10時から11時

●名田庄会場(あっとほ～むいきいき館)

日時 令和6年12月4日(水)
午前10時から11時

ご参加にはお申し込みが必要です。詳しくは裏面をご覧ください

お申込み

第1回 11月1日（金）

第2回 12月2日（月）までに下記までお申し込みください

※定員（各回15名）に達した場合は締め切らせていただきます。ご了承ください。

【お申し込み先】 役場すこやか健康課 ☎77-1155

※お申込みの際は、以下の項目をお伝えください

- (1) ご希望の会場（大飯 or 名田庄）
- (2) ご希望の回（第1回のみ or 第2回のみ or 両方）
- (3) お名前
- (4) ご連絡先（電話番号）

持ち物 服装

- ・水分補給用の飲み物
- ・動きやすい服装でお越しく下さい

※内履きは不要です



アプリスポーツタウンウォーカー

おおい町地域ポイント対象イベント

教室当日、会場内に掲示されているQRコードを読み込んで

300ポイントGET!

※事前にアプリのダウンロードが必要です



歩いて  **けんしんを** **受けて**  **参加して** 

ポイント を貯めよう！

アプリの紹介・ダウンロードはコチラから
ダウンロード・登録は無料です

